GINTARO KAROLIAI

EMILIJA VYDIENĖ

Buvo ankstyvas pavasaris. Saulė šiltesnėmis rankomis vis dažniau gobė žemę ir arčiau ją glaudė prie savęs. Žemėje budo gyvybė ir jos paslaptingas judėjimas jautėsi visur. Žmonių nuotaika buvo gera, nes prieš akis pavasaris ir jo malonumai.

Ruošiausi gulti. Suskambo telefonas. Pakėlus ragelį išgirdau malonų balsą.

— Atsiprašau, kad taip vėlai skambinu. Aš pati tik dabar sužinojau, kad gubernatoriaus žmona ruošia vaišes rytoj 5 val. po pietų, valdžios tarnautojų žmonoms ir šiaip moterims, kurios dirba valdiškose įstaigose. Esame visos pakviestos. Mes vykstame. Mano automobilyje yra viena laisva vieta. Jei nori važiuoti, — rytoj 3 val. būsiu pas jus. Būk pasiruošus, nes kelionė truks pusantros valandos, o pusė val. nenumatytoms kliūtims.

— Ačiū už pakvietimą. Mielai važiuosiu, tik prašau pasakyti kuo rengtis, nes tokiose vaišėse nesu buvus.

— Apsivilk ką turi geresnio: išeiginį kostiumėlį, ar suknelę su švarkeliu. Žinoma, nepamiršk perlų, žiedų ir auskarų, — kalbėjo ji, — nes žinojo, kad papuošalus retai dėviu.

— Sutarta! Labanakt! — Ji padėjo telefono ragelį.

Padėjusi ragelį ir aš, susimąsčiau. Ištikrųjų, kuo apsirengti? Mano garderobas menkas, nes gyvenant miestelyje daug nereikia. Pasirinkau rusvai žalsvo šilko suknelę su švarkeliu, gintaro karolius iš natūralių gintaro gabalų ir tokią pat apirankę. Juos (karolius ir apirankę) tik buvau gavusi iš Lietuvos. Jie man buvo daugiau nei gintaras. Jie man buvo mano tėvynės dalis, mano pasididžiavimas.

Važiavome viename automobilyje penkios moterys. Buvome lyg tautų atstovės, nes priklausėme atskiroms tautoms: viena gimusi ir augusi Vokietijoje, kita Suomijoje, trečia neseniai įemigravusi iš Portugalijos, ketvirta amerikietė ištekėjusi už emigranto vengro, o aš lietuvė.

Prie durų mus pasitiko gubernatoriaus žmona, ir ji ten išstovėjo visą vakarą: pasisveikindama ir maloniai pakalbindama kiekvieną atvykstančią viešnią, o vėliau ir išvykstančią. Mus globojo, vaišino ir kambarius aprodė jos padėjėjos. Bejudant srovėmis prie manęs priėjo pagyvenusi, geros išvaizdos ponia ir paprašė leisti apžiūrėti mano karolius. Juos nusiėmiau ir jai padaviau.

— Ar tai tikri gintarai? — Klausė ji. — Iš kokio krašto?

— Iš Lietuvos. Tai natūralūs Baltijos jūros gintarai, tokius išmeta jūra.

Ji pamojo būriui jaunų moterų.

— Pažiūrėkite, tai tikras, netūralus gintaras iš Lietuvos, — ištiesė ji ranką su karoliais savo jaunoms draugėms, ir jie ėjo iš rankų į rankas.

— Ar žinote kur yra Lietuva? Jos nežinojo. — O kur yra Baltijos jūra?— Jų veidai nušvito ir viena per kitą pradėjo skaičiuoti valstybes, esančias prie Baltijos jūros krantų. Tarp jų paminėjo ir "Baltic States".

— Lietuva, tai ir yra viena iš "Baltic States" valstybių, kurios pajūryje ir randamas šis gintaras, — kalbėjo ji.

A. A.

EMILIJA

NORVAIŠIENĖ

DR. EMILIJA NORVAIŠIENĖ - KLEMKAITĖ

mirė 1971 metais lapkričio mėn. 1 d. Toronte, Kanadoje. Gimė 1892 m. rugsėjo mėn. 13 d. Pagojų folivarke, Panemunės valsč. Zarasų aps. Baigė Šiaulių gimnaziją ir 1922 m. Maskvos universiteto medicinos fakultetą. Lietuvoje įsigijo vaikų ligų specialistės vardą. Dirbo kūdikių gelbėjimo d-jos įstaigose ir privačioje praktikoje. Vilniuje buvo paskirta Vaikų Poliklinikos vedėja, kur administravo viso miesto vaikų medicininės įstaigas. Visas savo jėgas skyrė profesiniam darbui, savoje profesijoje pasižymėjo dideliu darbštumu, griežtumu ir energija. Aktyviai dirbo socialinės globos ir šalpos organizacijose, kaip Žmogaus Globos, Pieno Lašo, Motinos ir vaiko ir kitose. Sunkiais karo metais organizavo lietuvių vaikų šelpimą maistu, talkino kun. A. Lipniūnui vilniečių šalpos darbe.

Kanadoje reiškėsi visuomeniškai, bendradarbiavo spaudoje. 1965 metais buvo išrinkta Pasaulio Lietuvių Gydytojų Sąjungos Garbės Narė.

Palaidota Šv. Jono Krikštytojo lietuvių kapinėse Toronte — Port Credit, Kanadoje.

A. † A.

Lietuvių Katalikių Moterų D-jos narei

DR. EMILIJAI NORVAIŠIENEI mirus,

dukrai NORAI KULPAVIČIENEI ir archit. DR. A. KULPAVIČIUI liūdesio valandose, reiškiame užuojautą.

K. L. K. M. D. Prisikėlimo parapijos skyrius

A. † A.

DR. EMILIJAI NORVAIŠIENEI mirus,

Jos dukrą NORĄ KULPAVIČIENĘ, "Moters" žurnalo redaktorę ir DR. A. KULPAVIČIŲ, nuoširdžiai užjaučiame.

Kat. Moterų Dr-jos
Šv. Jono Kr. parapijos skyrius

— Papasakokite mums apie šį, akį patraukiantį gintarą ir apie jūsų kraštą, — paprašė ji pasisukusi į mane.

Aš kalbėjau. Prieš mano akis bangavo jūra, bėgo į tolius puikus, gelsvo smėlio paplūdimys, ošė pušys, o iš jų stiepėsi Birutės kalnas ant rankų laikydamas senovės padavimus.

Prie mūsų būrelio vis daugiau ir daugiau rinkosi moterų: vienos sustodavo susidomėjusios, kitos negalėdamos praeiti. Užsitvenkė koridorius ir durys į abi sales. Nuolat judanti žmonių srovė sustojo. Tai pastebėjusi vyresnioji ponia su rūpesčiu apsidairė. Aš nutilau.

— Mes negalime čia stovėti, — pasakė ji. — Prašau grąžinti gintaro karolius.

Atgavusi karolius ir juos man atiduodama — prisistatė:

— Aš esu profesorė Bob Turner iš mokytojų kolegijos. Tos puikios jaunuolės yra mano mokinės. Kviečiu jus atvykti į mūsų kolegiją daugiau papasakoti apie jūsų gintarą ir jūsų šalį. Mūsų kolegija labai gražioje vietoje, pajūryje, netoli Portlando. Manau, jums bus įdomu ją apžiūrėti. Ką jūs manote apie tai? — Kreipėsi ji į savo mokines, kurios džiaugsmingai pritarė ir pradėjo ploti. Man irgi buvo linksma, nes pradėjusi kalbėti apie gintarą tuojau pajutau, kiek mažai apie jį žinau. Dabar turėsiu progą pasiruošti. Joms ir man iš to bus daugiau naudos.

Nuvažiuoti pas jas sutikau. Padaviau profesorei ranką ir pasakiau savo vardą ir pavardę. Ji paprašė, kad įrašyčiau savo adresą į jos knygelę. Man ji padavė savo vizitinę kortelę.

Mes pajudėjome, koridorius pasiliuosavo ir sustojusi gyva srovė vėl tekėjo. Aš nuėjau prie savo draugių, kurios profesorei mane užkalbinus, pasitraukė į salės pakraštį ir pro atviras duris mus stebėjo.

— Tu ir vėl buvai pastebėta, išskirta iš mūsų ir vis dėl tų savo karolių, — tarė vokietė. Ji labai norėdavo būti pastebėta, dažnai net perdaug apsikraudavo papuošalais.

— Gal ne vien dėl karolių ji buvo pastebėta? — paabejojo portugalė.

— Žinoma dėl karolių, — skubėjo pasakyti. — Jau žiloje senovėje buvo tikima, kad gintaras neša žmogui, kuris jį nešioja, laimę ir apsaugo jį nuo visokių blogybių.

— Ar žinote paskutinę naujieną? — kalbėjo suomė. — Sklinda gandai, kad gintaras apsaugo žmogų nuo atominės radiacijos.

— Ir aš tuos gandus girdėjau — pasakiau, — tai tik rodo, kad ir dvidešimto amžiaus, modernus žmogus tiki į prietarus. Rusai uždraudė siųsti gintarą į užsienį, tai žmonės nori tą uždraudimą kuo nors pateisinti ir skleidžia gandus.

Kalėdoms turėjau gauti gintaro išdirbinių siuntinėlį nuo sesutės iš Lietuvos, bet vietoje to atėjo žinia, kad gintaras betkokioje formoje neišleidžiamas į užsienį. Kodėl? — nepaaiškino.

— Jei tuose ganduose nors kiek būtų tiesos, mes pirmi apie tai žinotume, — užtikrino mus amerikietė. — O dabar judėkime prie vaišių stalų.

Pargrįžusi namo tuojau ieškojau žinių apie gintarą lietuviškoje ir angliškoje Enciklopedijoje, bet ten jų buvo nedaug. Miesto bibliotekoje susiradau apie gintarą angliską knygą (Williamson, George C. The Book of Amber. London, 1932) bet ir ši knyga mane nepatenkino. Po dviejų mėnesių gavau iš Lietuvos knygą (P. Gudynas-S. Pinkus. Palangos Gintaro Muziejus. Kaunas, 1964) kurioje plačiai aprašoma apie lietuvišką (Baltijos jūros) gintarą, jo išdirbinius ir pramonę jau dabartiniais laikais. Tais aukščiau suminėtais šaltiniais ir vadovavausi rašydama straipsnį apie gintarą, kuris, manau, bus ir "Moters" skaitytojoms įdomus.

• SVEIKATA

KOJOS

Ava Saudargienė

Ilgos ar trumpos, storos, plonos ar kreivos, gumbuotos nuo išsiplėtusių venų, gražios ar negražios, visų kojos atlieka tą patį darbą — išlaiko kūno svorį ir nešioja jį iš vietos į vietą. Kokios jos bebūtų, mes jas branginame ir džiaugiamės, kad jos ne medinės. Tik nevisada jas prižiūrime ir tinkamai jomis rūpinamės.

Amžius atsiliepia į kojas, o kojos į amžių. Senstant kojų kaulai iškrypsta, atsiranda nuospaudos ant pirštų ir ant padų, išnyksta grakšti eisena, kamuoja skausmai, mėšlungis sutraukia raumenis, kojos "tirpsta". Pasekoje galvos skausmai, nervišKumas, bloga nuotaika, senatviška eisena. Norint to viso išvengti, arba bent nutolinti, jau nuo kūdikystės reikia kojomis rūpintis, jas prižiūrėti ir jas pažinti.

Kojos sukonstruotos iš 26 kaulų, 107 raikščių ir 19 raumenų. Jos išvedžiotos kraujo indų ir nervų tinklu. Pagrindinė kojų funkcija yra ėjimas. Pirmajam ėjimo judėsio momente kulnis paliečia žemę ir vienam momentui paima kūno svorį ant savęs, sekančiu momentu svoris pereina į pirštus ir trečiu momentu, didžiuoju pirštu pasispyrus, koja pakeliama sekančiam žingsniui. Bėgime ta pati procedūra skiriasi tik tuo, kad kiekvienąme žingsnyje yra momentas, kai abi kojos atitrūksta nuo žemės ir visas kūnas skrieja pirmyn pakiliu lanku. Normaliai einant, daroma apie 100 žingsnių į minutę. Per visą gyvenimą, iki senatvės, moterys nueina apie 65.000 mylių. Nenuostabu, kad vargšės kojelės į senatvę yra tokios išvargusios.

Sveikom kojom užgimsta apie 95% kūdikių. Defektus iššaukia civilizacijos nesveikos aplinkybės.

Primityviškame gyvenime žmogus vaikščiojo basas. Miškai, pievos ir laukai kloti elastiškais samanų ir žolių kilimais davė geriausią pamatą kojų mankštai; be varžančio apavo stiprėjo raikščiai ir sąnariai, augo kaulai, vystėsi taisyklinga eisena. Vėliau atsirado apavas iš medžio žievės, žolės ar odos. Nors atatiko kojų formą, bet ir tąs apavas varžė normalų jų vystymąsi. Kuo toliau, tuo labiau apavas netiko kojų formai ir tapo pagrindine priežastimi kojų deformavimosi, bei daugelio negalavimų.

Ne tik blogas apavas, bet ir perankstyvas kūdikio statymas ant kojų ir vedžiojimas iššaukia silpnų kaulų iškrypimą ir deformuoja pėdos naturalų išlinkimą, kuris kaip buferis, einant ar bėgant, paima kūno atatranką.

Taigi geram kojų vystymuisi, kūdikis turi būti paliktas basas; leisti jam kuodaugiausia ropoti, o vaikščioti tik tada, kai jis pats savo jiegomis bando. Basų kojų spardymasis, šokinėjimas ir ropojimas yra geriausia kojų mankšta.

Vaikščiojimui kietomis miesto gatvėmis reikalingas apavas. Tiek batai, tiek kojinės turi būti rūpestingai pritaikinti. Iki 6 metų batų dydis turi buti tikrinamas kas 4-6 savaitės, vėliau, iki 12-14 metų — kas 3-4 mėnesiai.

Kojas reiktų plauti ir pudruoti kasdien, taip pat kasdien keisti kojines. Nuospaudos, sukietėjimai daugeliu atvejų, pašalinus apavo spaudimą patys išnyks. Geriausiai nagus kirpti tiesiai. Nuolatinis vaikščiojimas basam, kojom suteiktų taip reikalingą gryną orą, palengvintų kraujo cirkuliaciją. Svarbus veiksnys kojų priežiūroj yra vonios. Po reguliaraus kojų mirkinimo karštame vandeny, suminkštintam kokių nors vonių druskų, reiktų jas pamankštinti ir pamasažuoti. Tas pašalintų nuovargį, skausmus ir pagreitintų kraujo cirkuliaciją.

Yra kojų ligų, kaip nago įaugimas, venų išsiplėtimas, ar "Tinia", kurios reikalingos specialistų pagalbos. Tačiau kojų mankšta ir kūno svorio sumažinimas būtų didelis palengvinimas šiuose negalavimuose.

"Tinia" — tam tikras grybelis, kuris auga tarppirščiuose. Yra tai užkrečiama liga ir turi būti gydoma. Dėl užsikrėtimo galimybės, patartina nedėvėti svetimų batų.

Daugeliu atvejų galima kojas pamankštinti einant, stovint ar sėdint. Kasdieninei mankštai reikalingi keli nesudėtingi pratimai.

A — Pėdos sustiprinimui:
1. Vaikščioti ant pirštų galų.
2. Vaikščioti ant kulnų.
3. Pasistiebti ant pirštų ir nusileisti ant kulnų. Kartoti.
4. Sėdint užkelti kojį ant kelio ir paėmus viena ranka už pirštų, kita laikant kulnį, sukti pirštus taip, kad matytum kojos apačią. Tą patį daryti su kita koja.

B — Riešo stiprinimui:
1. Sukti pėdą ratu ir pakratyti. Sukti į kitą pusę.
2. Pasistiebimai ir nusileidimai ant abiejų kojų, arba pakaitomis nuo vienos kojos ant kitos.

C — Bendram kojų raumenų stiprinimui:
1. Sėdint sukryžiuoti kojas ir plėsti į šalis.
2. Atrėmus kojį į koją stumti tolyn.
3. Spausti kelius į krūvą.
4 Perkryžiavus kojas plėšti kelius į šalis.